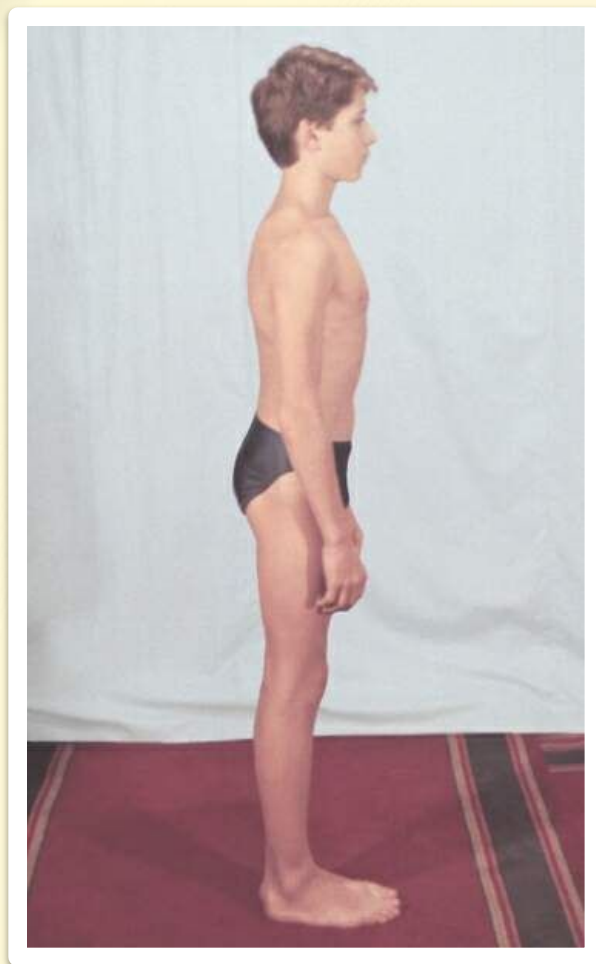


***Правильная осанка –  
как залог здоровья и  
красоты!***

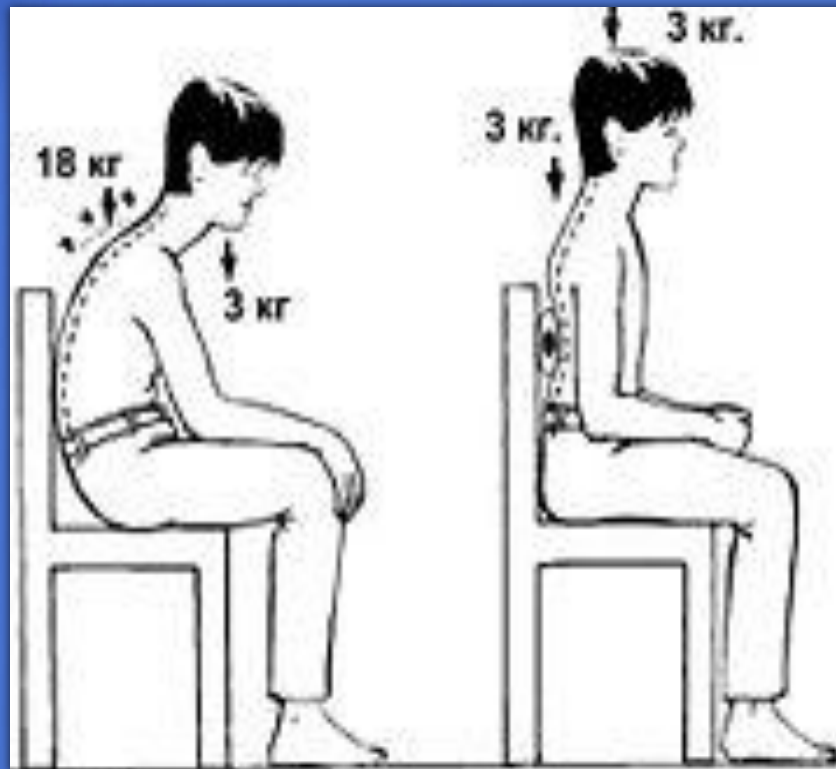
**Осанка** — это привычная поза в покое и при движении человека.

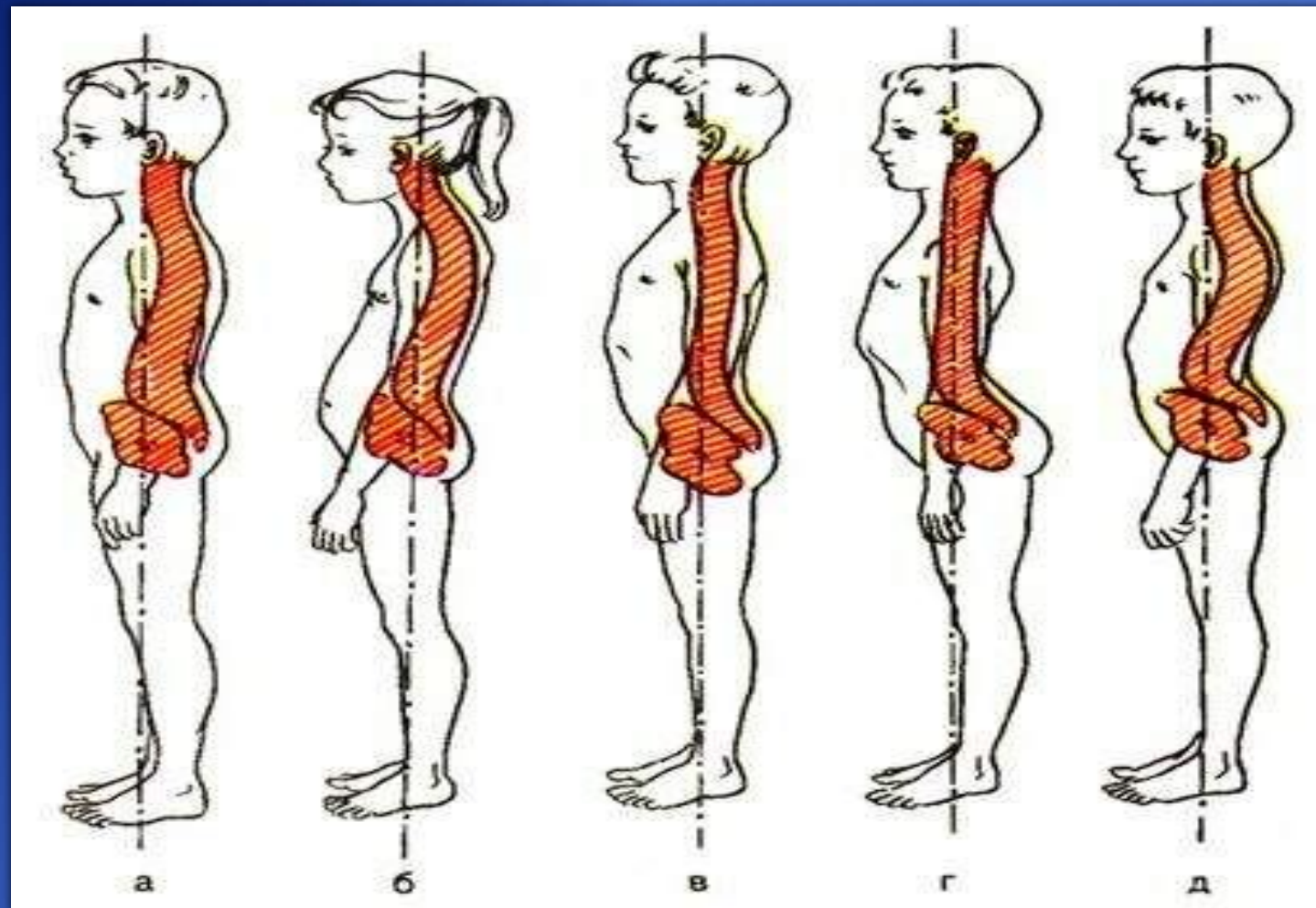


Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека.

Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор профессиональной карьеры и личной жизни.

# XVIII век — век массового школьного обучения





Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

# Формирование правильной осанки на уроках ритмики.





Упражнение «стульчик»



Упражнение  
«кошечка»





Упражнение «рыбка»



Упражнение  
«качелька»



Упражнение  
«йога»



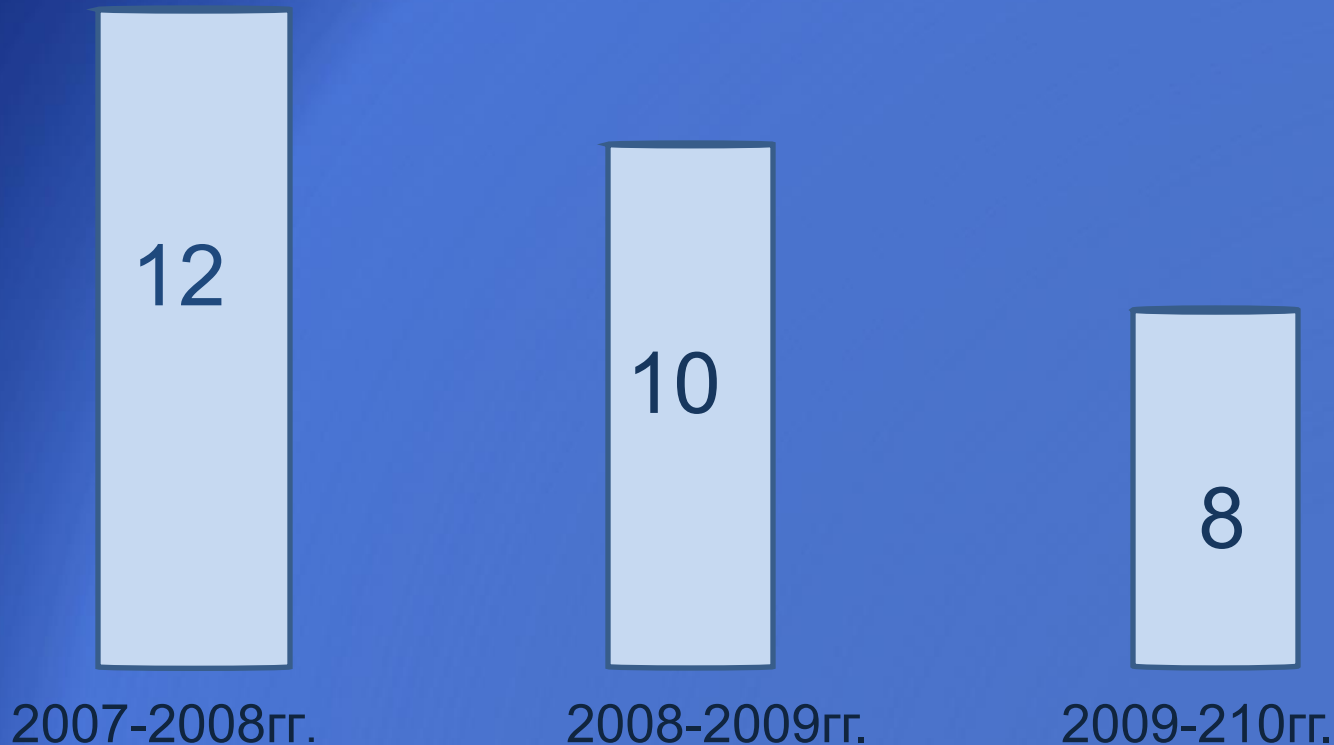
«Мах ногой»





«Прогиб назад»

# Диагностика проблем опорно-двигательного аппарата



**Здоровье и красота движений  
образуют двуединство:  
здоровье – залог красоты, а  
привычка держать спину  
правильно, красиво – одно из  
условий совершенства и  
долголетия!!!**